तपाईंको निजी इनारबाट पिउने पानीको परीक्षण

सेप्टेम्बर **2023**

यदि तपाईं निजी इनार वा स्प्रिङ (मूलपानी) बाट पानी लिनु हुन्छ भने स्वास्थ्य विभागले **भर्मोन्ट होमओनर टेस्टिङ प्याकेज** (Vermont Homeowner Testing Package) भनिने यी तीन वटा परीक्षण किट प्रयोग गरी नियमित रूपमा तपाईं पानीको परीक्षण गर्न सिफारिस गर्दछ:

- **प्रत्येक वर्ष** कुल कोलिफर्म र *इ.कोली* ब्याक्टेरियल परीक्षण
- **प्रत्येक पाँच वर्षमा** इनअर्गानिक रासायनिक परीक्षण
- **प्रत्येक पाँच वर्षमा** ग्रस अल्फा रेडिएसन स्क्रिनिङ

तपाईं स्वास्थ्य विभागको प्रयोगशालाको नम्बर 800-660-9997 वा 802-338-4724 मा फोन गरेर $159 मा **भर्मोन्ट होमओनर टेस्टिङ प्याकेज** वा व्यक्तिगत पिउने पानी परीक्षण किटहरू अर्डर गर्न वा अन्य प्रमाणित पिउने पानी प्रयोगशाला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। प्रमाणित प्रयोगशालाहरूको सूचीका लागि, HealthVermont.gov/lab/drinking-water (अंग्रेजीमा उपलब्ध छ) मा हेर्नुहोस्।

ब्याक्टेरियल परीक्षण (प्रत्येक वर्ष)

कोलिफर्म ब्याक्टेरिया माटो, बोटबिरूवा र मानिस र अन्य जनावरहरूको आन्द्रामा पाइने ठूलो समूहको ब्याक्टेरिया हो। कोलिफर्म ब्याक्टेरियाले तपाईंलाई बिरामी नै बनाउँछ भन्ने छैन तर तपाईंको इनार भने दुषित भएको जनाउँछ।

तपाईंको नतिजाले ब्याक्टेरिया "फेला परेको" देखाउँछ भने त्यस पानीलाई एक मिनेटसम्म उमाल्नाले ब्याक्टेरिया मर्ने छ र पानी पिउन र खाना पकाउन प्रयोग गर्न सकिने छ ।

गैर-जैविक (इनअर्गानिक) रासायनिक परीक्षण (प्रत्येक पाँच वर्षमा)

यी रसायनहरू परीक्षण गर्नुहोस्: **आर्सेनिक, क्लोराइड, तामा, फ्लोराइड, हार्ड (भारी), फलाम, लेड, म्याङ्गनिज, नाइट्रेट, नाइट्राइट, सोडियम र युरेनियम।**

यी तत्त्वहरू भर्मोन्ट ग्राउण्डवाटरमा व्यापक रूपमा पाइन्छ र यसले रङ वा स्वाद जस्ता हानिकारक समस्याहरू वा नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभावहरू निम्त्याउन सक्छन्।

ग्रस अल्फा स्क्रिनिङ (प्रत्येक पाँच वर्षमा)

यस परीक्षणले सामान्यतय भर्मोन्टको ग्राउण्डवाटरमा प्राकृतिक रूपमा पाइने यी रेडियोएक्टिभ तत्त्वहरू, जस्तै युरेनियम र रेडियमको क्रियाकलाप मापन गर्छ। यदि अतिरिक्त परीक्षण वा बन्दोबस्त आवश्यक परेको खंडमा ग्रस अल्फाका नतिजाहरु र युरेनियमका नतिजाहरुलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ। थप जानकारीका लागि HealthVermont.gov/water/radioactive-elements (अंग्रेजीमा उपलब्ध छ) मा हेर्नुहोस्।

पानीसम्बन्धी अन्य समस्याहरू

यदि तपाईंको पानीमा असामान्य गन्ध, स्वाद, रङ वा चमक छ भने परीक्षणका नतिजाहरू नआए सम्म अर्को सुरक्षित पानीको स्रोत प्रयोग गर्नुहोस्। थप जानकारीका लागि healthvermont.gov/water (अंग्रेजीमा उपलब्ध छ) मा हेर्नुहोस् वा मार्गनिर्देशनका लागि प्राइभेट ड्रिन्किङ वाटर प्रोग्राम (Private Drinking Water Program) को नम्बर 800-439-8550 वा 802-951-5790 मा फोन गर्नुहोस्।

HealthVermont.gov/water/testing (अंग्रेजीमा उपलब्ध) मा पानी परीक्षणका बारेमा थप जान्नुहोस्

स्वास्थ्य सम्बन्धी सरोकारहरू के के हुन्?

ब्याक्टेरिया। कोलिफर्म ब्याक्टेरियाबाट हुने प्रभावहरूमा केही असर नहुने देखि लिएर गम्भीर पेट बटारिने (क्र्याम्प) र पखालासम्म हुन सक्छन्। थप जानकारीका लागि HealthVermont.gov/water/bacteria (अंग्रेजीमा उपलब्ध छ) मा हेर्नुहोस्।

जीवनभर पिसाबथैली, फोक्सो वा छालाको क्यान्सरको बढ्दो जोखिमसँग **आर्सेनिक** जोडिएको छ। पानीको अधिकतम दूषित स्तर (MCL) 0.010 मिलिग्राम प्रति लिटर (mg/L) हो।

क्लोराइडले स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँदैन तर उच्च क्लोराइड स्तरले पिउने पानीमा अप्रिय (खल्लो) स्वाद आउँछ र यसले अन्य समस्याहरूको संकेत दिन सक्छ। पानीको अधिकतम स्तर 250mg/L हो।

तामा। तामाको उच्च स्तरहरूले प्लम्बिङ (जडान) फिक्स्चरमा दाग बसाल्न सक्छ र पानीलाई धातुको स्वाद दिन सक्छ। पानीमा तामाको मात्रा बढी भयो भने पेट दुख्ने, वान्ता हुने वा पखाला लाग्ने हुन सक्छ। पानीको अधिकतम स्तर 1.3mg/L हो।

फ्लोराइड प्रकृतिमा पाइने एउटा मिनरल हो। यसले शरीरलाई दाँत किराले खानबाट रोक्न मद्दत गर्छ। इनारको पानीमा फ्लोराइड छ वा छैन भनेर तपाईंलाई जानकारी हुनु जरुरी छ र त्यसै अनुरुप तपाईंले शिशुले खाने फर्मुला वा बालबालिकाका पूरकहरू (सप्लिमेन्ट) मा समायोजन गर्न सक्नुहुन्छ। पानीको अधिकतम स्तर 4.0mg/L हो।

हार्डनेस (खारा) ले कुनै ज्ञात स्वास्थ्य जोखिमहरू निम्त्याउँदैन तर साबुनको फिँज (लेदरिङ) कम गर्न र वाटर हिटर, खाना पकाउने भाँडाहरु (कुकवेयर) र प्लम्बिङमा स्केल (तह) निर्माण गर्न सक्छ।

फलाम। उच्च मात्रामा फलामले कपडा, सिङ्क, शौचालय र बाथटबमा दाग बसाल्न सक्छ। फलामले पानीमा धातुको स्वाद दिन सक्छ तर यसले नकारात्मक स्वास्थ्य असरहरू पारेको चाहिं भेटिएको छैन। पानीको अधिकतम स्तर 0.3mg/L हो।

लेड पुरानो प्लम्बिङबाट उत्पन्न हुन सक्ने विषाक्त धातु हो। यसले विशेषगरी बालबालिका र गर्भवती महिलाहरूको मस्तिष्क, मृगौला र स्नायु प्रणालीमा असर पुऱ्याउन सक्छ। शरीरमा लेडको कुनै सुरक्षित स्तर छैन र भर्मोन्टले 0.001 mg/L को स्वास्थ्य सल्लाह स्तर निर्धारित गरेको छ।

म्याङ्गनिज भनेको एउटा आवश्यक तत्त्व भए तापनि यसको उच्च स्तरले स्नायु (नर्भस) प्रणालीमा असर गर्न सक्छ। प्रायः स्तर 0.050 mg/L भन्दा बढी हुँदा यसले पानीको रङ बदल्न र कपडामा दाग बसाल्न र बाथरूमका फिक्स्चरहरू खैरो/कालो बनाउन सक्छ। पानीको अधिकतम स्तर 0.300mg/L हो।

नाइट्रेट/नाइट्राइट। तपाईंको पानीको व्यवस्थामा नाइट्रेटको उच्च स्तरले सेप्टिक प्रणाली, खाद वा खेत-बारीहरू जस्ता स्रोतहरूबाट यो प्रदूषित भएको देख्न सकिन्छ। पानीको नाइट्रेटको अधिकतम स्तर 10.0 mg/L र नाइट्राइको लागि 1.0 mg/L हो। तर पनि नाइट्रेटका स्तर घट-बढ हुन सक्छन्। यदि तपाईंको नाइट्रेट स्तर 5.0 mg/L भन्दा बढी छ भने प्रत्येक 3 देखि 6 महिनामा आफ्नो पानीको नाइट्रेट परीक्षण गर्नुहोस्।

सोडियम। सोडियमको स्तर उच्च भएमा पानीमा नुनिलो स्वाद आउँछ, धातुको पाइपिङ खियाउन सक्छ र उच्च रक्तचापमा योगदान दिन सक्छ। हिउँले भरिएको सडकबाट हिउँ हटाउनका लागि गरिने डी-आइसिंगबाट हुने नुनले सडक नजिकका इनारहरूमा सोडियमको स्तर बढाउन सक्छ। पानीको अधिकतम स्तर 250mg/L हो।

युरेनियम माटो, पानी, चट्टान, बोटबिरूवा र खानासहित प्रकृतिमा पाइने एउटा रेडियो-एक्टिभ (रेडियो-धर्मी) तत्त्व हो। युरेनियमको स्तर उच्च हुँदा यसले मानिसको मृगौला खराब हुने वा जीवनभर क्यान्सरको जोखिम बढाउन सक्छ। पानीको अधिकतम स्तर 0.020mg/L हो।

Nepali

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Testing Drinking Water from Your Private Well

September 2023

If you are on a private well or spring, the Health Department recommends testing your water regularly using these three test kits, called the **Vermont Homeowner Testing Package**:

- Total coliform and *E.coli* bacterial test **every year**
- Inorganic chemical test **every five years**
- Gross alpha radiation screening **every five years**

You can order the **Vermont Homeowner Testing Package** for $159 or individual drinking water test kits from the Health Department Laboratory at 800-660-9997 or 802-338-4724 – or use another certified drinking water lab. For a list of certified labs, visit HealthVermont.gov/lab/drinking-water (in English).

Bacterial Test (every year)

Coliform bacteria are a large group bacteria found in soil, plants, and the intestines of humans and other animals. Coliform bacteria do not necessarily make you sick, but may mean your well is contaminated.

If your result shows bacteria are "detected," boiling water for one minute will kill bacteria so it can be used for drinking and cooking.

Inorganic Chemical Test (every five years)

Test for these chemicals: **arsenic, chloride, copper, fluoride, hardness, iron, lead, manganese, nitrate, nitrite, sodium and uranium.**

These elements are widely found throughout Vermont groundwater and can cause nuisance problems, like color or taste, or can cause negative health effects.

Gross Alpha Screening (every five years)

This test measures the activity of naturally occurring radioactive elements, such as uranium and radium, commonly found throughout the groundwater in Vermont. Gross alpha results and uranium results can be used to find out if additional testing or treatment is needed. For more information visit HealthVermont.gov/water/radioactive-elements (in English).

Other Water Problems

If your water has an unusual smell, taste, color or sheen, switch to another safe water source until test results are known. For more info visit healthvermont.gov/water (in English) or call the Private Drinking Water Program at 800-439-8550 or 802-951-5790 for guidance.

Learn more about water testing at HealthVermont.gov/water/testing (in English)

What are the health concerns?

Bacteria. Effects from coliform bacteria can range from no effects to severe cramps and diarrhea. Go to HealthVermont.gov/water/bacteria (in English) for more information.

Arsenic has been linked to increased lifetime risk for bladder, lung or skin cancer. The maximum contaminant level (MCL) in water is 0.010 milligrams per liter (mg/L).

Chlorides do not cause health problems, but high chloride levels give drinking water an unpleasant taste and may be a sign of other problems. The maximum level in water is 250 mg/L.

Copper. Elevated levels of copper can stain plumbing fixtures and give the water a metallic taste. High amounts of copper in water can cause stomachaches, vomiting or diarrhea. The maximum level in water is 1.3 mg/L.

Fluoride is a mineral found in nature that helps the body resist tooth decay. You should know if well water contains fluoride so you can make adjustments to infant formula or children's supplements. The maximum level in water is 4.0 mg/L.

Hardness causes no known health risks but can cause reduced lathering of soap, and buildup of scale in water heaters, cookware and plumbing.

Iron. Elevated levels of iron can stain clothing, sinks, toilets and bathtubs. Iron can give water a metallic taste, but is not known to cause negative health effects. The maximum level in water is 0.3 mg/L.

Lead is a toxic metal that can come from older plumbing. It can hurt the brain, kidneys and nervous system, especially for children and pregnant women. There is no safe level of lead in the body, and Vermont has set a health advisory level of 0.001 mg/L.

Manganese is an essential element, but high amounts could affect the nervous system. It can discolor water and stain clothing and bathroom fixtures grey/black, usually when levels are higher than 0.050 mg/L. The maximum level in water is 0.300 mg/L.

Nitrate/Nitrite. High nitrate levels in your water system may also show contamination from sources such as septic systems, fertilizers or farm fields. The maximum level for nitrates in water is 10.0 mg/L and for nitrites is 1.0 mg/L. However, nitrate levels can fluctuate. If your nitrate level is more than 5.0 mg/L, test your water for nitrate every 3 to 6 months.

Sodium. Water with high levels of sodium tastes salty, can corrode metal piping, and can contribute to high blood pressure. Salt from road de-icing may cause sodium levels to rise in wells close to roads. The maximum level in water is 250 mg/L.

Uranium is a radioactive element found in nature, including soil, water, rocks, plants and food. Elevated levels of uranium may increase a person's risk of kidney damage or lifetime risk of cancer. The maximum level in water is 0.020 mg/L.